

平成22年7月24日(土) 想定訓練スケジュール

時間	項目	内容
4時15分	練習会場(JA下野)着	
4時50分	JA下野で訓練 (山県市練習会場想定)	・タイムは追わない。・機関、ホースへの水とおし。 ・出来栄えより、気持ちよく会場に入らせる事を重点におく。
5時50分	着替えて出発準備	
6時00分	練習会場発	・エアコンの使用なしで移動。 ・途中朝食を必ず摂る。
7時00分	馬籠ぼんてん広場着 (揖斐川 会場想定)	・会場周辺を散歩しながらアップ ・念入りなストレッチ、ジョギングなどでしっかり汗をかく
7時30分	練習会場使用	・集まれ、定位 番員ごとの練習(動作確認)
8時00分		
8時10分	会場移動開始	・選手待機車両にて着替えてリラックス
8時45分	開会式	・ダミー隊にて対応
9時45分	検尺(瑞浪市操法開始)	・機械器具隊で実施
10時00分	器具点検	
10時10分		・機械器具隊と合流し、各自機材の確認
10時10分	入場門へ移動	
10時16分	最終チェック	・服装、器具の最終確認(必ず操作員が確認する)
10時26分	会場セット	・機械器具隊は、早すぎず遅すぎず、2分以内のセット
10時28分		・駆け足で入場し、すぐにセット器具の確認。2番員は 集合線までを1~2回練習する。腕ふりを特に練習
10時30分		・待機線へ整列。上体はリラックス。。
10時32分		・無心の1分
10時33分	操法開始	・自信をもっていくこと
10時45分	操法終了	・機械器具隊と協力して、撤収
11時00分 ~11時15分	慰労会想定	・来賓からのあいさつ